



Hur man gör en buddhistisk meditation och puja

En tolkning och ett försök till beskrivning

Av:
Dietmar Dh. Krönhert
2009

sensus

Innehållsförteckning

Introduktion.....	2
På ditt altare (Schrein).....	3
Pujan (ceremonin, ritualen, andakten).....	4
Steg 1 - Vördnad.....	5
Steg 2 - Hyllning.....	5
Steg 3 – Tömma sinnet.....	5
Steg 4 - Recitation.....	6
Steg 5 – Meditation som kan leda till balans.....	6
Steg 6 - Offergåva.....	7
Steg 7 - Vördnad.....	7
Dina 5 vänner/andliga krafter.....	7
De fem etiska övningarna (Pancha Silas).....	8
Avslutning.....	8
Källor.....	8

Introduktion

När man skall börja meditera och göra det till en regelbunden del av sitt liv så bör man ha en plats i sitt hem där man alltid kan meditera. Det behövs eftersom när man börjat göra meditationen till en del av sitt liv så är det en resa som aldrig tar slut.

Vad som är rätt plats för meditationen beror mycket på hur man lever och vilket utrymme man har att tillgå. Idealet är att ständigt kunna dra sig tillbaka till ett fridfullt ställe. En plats där man trivs, för det är där du börjar göra din terapi. Terapin går ut på att du skall komma underfund med vem du är och hur dina sinnen påverkar dina tankar, känslor, dina vanor och din kropp. Genom meditation kommer du att lära känna dina sinnen (din inre värld) och det är där du skall få insikt om hur du skall hantera dem.

På ditt altare (Schrein)

En Buddha-staty

Du bör ha en Buddha-staty, helst balansens Buddha sittandes i meditationsställning. Denna Buddha-figur formar sina händer till vad som kallas för ”Dhyana-mudran” som också är symbol för kärlek och visdom, att hålla balansen eller för att hitta sin balans.

Ljus och duk

Framför Buddha-statyn bör du ha ett stort och ett litet ljus och dessa bör helst vara placerade på en röd duk. Det stora stearinljuset, som är framför Buddha, är en symbol för att den Buddhistiska läran och representerar ljuset i en värld av okunnighet och lidande. Den röda duken är en symbol för balansens Buddha. Färgen röd förknippas ofta med livskraft och anses vara en varm färg som erinrar om egenskaper i form av kroppsstyrka, makt, passion och handlingskraft. Det är också en färg som kan associeras till eld.

Om man inte vill ha en röd duk så kan man en orange istället. Jag har ofta sett det i thailändska hem eller i olika tempel i Thailand. När jag har frågat munkarna och lekmännen vad den orangea-färgen står för, så har svaren blivit:

Orange är en varm färg men inte lika intensiv som röd. Orange livar upp och stimulerar glädje och vitalitet, leklust och fysisk aktivitet. Orange associeras med solnedgångens varma glöd, med tropisk frukt och vackra orkidéblommor. Ofta förknippas färgen med ett varmt klimat och kärlek till solen.

Orange utstrålar prakt och livfullhet, aktivitet och engagemang. Sen har ju alla munkarna i Thailand orange klädsel och den buddhistiska flaggan har också denna färg. Så färgen orange gör att jag påminns om detta och jag stimuleras att släppa taget (komma loss), entusiasmeras och känner glädje från detta.

Offergåvor

På ditt altare bör det stå fem olika offergåvor. Från höger till vänster:

Offergåva	Står för
1. En tallrik med kakor/frukt	Våran kropp
2. En blomma	Våra känslor
3. Ett mindre ljus	Vårt vardagliga medvetande
4. Rökelse	Våra drivkrafter eller psykiska formationer (hänger samman med vår kamma) alla avsikter och viljeakter hör dit.
5. En snäcka	Vårt medvetande (som ständigt formas av nya intryck) och de symboliserar att inget i denna värld är bestående. Bara Dhamman är bestående. Dhamma kan betyda många saker. Det betyder också den universella lagen om orsak och verkan

Dessa 5 offergåvor kan också symbolisera de 5 Khandas (högar, grupper, hopar av ting) som skall påminna oss om att vi bara består av energier, att vi jämt och ständigt förändras och att det inte finns något bestående jag. Vi och hela livet består av processer.

Om man inte vill ha alla dessa offergåvor så bör man minst ha en blomma, ett ljus och en rökelse på sitt altare. Detta kan jämföras med när man går in i ett tempel i Thailand, då har man dessa tre saker med sig. Väl inne knäböjer man 3 gånger, tänder ett ljus, lägger blommorna framför Buddha och rökelsen ställer man i en stor järnskål.

Matta och sittplats

Du bör också ha en matta framför ditt altare. Du bör sitta så bekvämt du kan och man kan använda en stol om man vill, men då bör man inte luta sig mot stolsryggen. Den egna ryggen skall vara rak och man bör rikta sin uppmärksamhet (koncentration) på andningen.

Gong-gong

Man bör också skaffa sig en **gong-gong** som man kan slå i. Där bör man slå fem slag när man börjar meditera och **avsluta** med 5 slag. Det är en påminnelse om att vi bör ge 5 offer till Buddhas lära, att tillämpa de 5 etiska övningar etc. Siffran fem återkommer ofta när man studerar Theravada-buddhistiska skrifter. Det finns också de som använder 3 slag istället och då är detta för Buddha, Dhamma och Sangha.

Anledningen till att vi har en **gong-gong** är för att tala om för sinnet att nu är det dags att meditera, nu måste vi koncentrera oss.

Kläder

Man bör försöka att skaffa sig några lätta kläder som man bara använder för meditationen. Man bör ej sitta i sina civila kläder. Meditationen skall vara något speciellt för dig. Jag brukar alltid duscha/bada min kropp ren, för att sedan ta itu med mitt sinne så att det också blir rent och klart. Då blir meditationen ungefär 45 till 60 minuter (det sägs att det tar cirka 22 minuterna för våra tankar att lugna ner sig).

Pujan (ceremonin, ritualen, andakten)

Målsättningen med att göra en Puja/meditation är att du skall hitta din balans. När du har hittat den kommer du att känna dig trygg, säker och finna sinnesro vilket är den sanna lyckan. Visst finns den en yttre lycka men den är förgänglig. Och har vi inte den inre lyckan så kan det vara svårt att hitta den yttre lyckan. Den skall inte vara en skillnad mellan den inre och den yttre lyckan.

Gå ner på knän framför ditt altare och vidrör golvet med pannan. Gör detta **3 gånger**. Att falla ner på knä framför Buddhatatyn är ett medel till förändring av människans tankesinne på nivå med meditation och etiskt handlande, ett sätt att övervinna sin egoism och att visa vördnad och tilltro till Buddhas lära. OBS om man inte känner för det, så skall man inte gör det. Det kanske kommer senare, låt hjärtat styra.

I tillbedjansritualen lär sig människan ödmjukhet och hon tillägnar sig de ideal som den person statyn avbildar stod för. De föremål som används i ritualen ges symbolisk innebörd. Blommor visar på det vackra i Buddha samt pekar på alltings förgänglighet och död. Stearinljuset pekar på att den buddhistiska läran representerar ljuset i en värld som präglas av okunnighetens och okunskapens mörker, och rökelsen symboliserar Buddhas överskridande eller transcendent kvaliteter och det är också symbol för din Kamma. Ritualen åtföljs även av sånger eller recitationer.

Steg 1 - Vörndnad

Slå i gong-gongen 3 eller 5 gånger.

Säg: *Namo gurave, Namu Buddhaya, Namu Dhammaya och Namu Sanghaya.*

Det betyder: vörndnad (respekt) till läraren/den gode vännen (som visar dig vägen). Vörndnad till Buddha som är vår förebild och som gav oss de fyra ädla sanningarna. Vörndnad till Dhamman som är Buddhas lära, alltså de 4:a ädla sanningarna. Sanghan betyder munkarnas/nunnornas gemenskap. Det är i denna gemenskap med vänner där vi skall lära oss Buddhas lära.

Steg 2 - Hyllning

Vi tänder det stora ljuset framför Buddha och säger **Hyllningen**:

Vi bugar oss inför Buddha, den fullkomligt upplyste. Han som visar oss vägen.

Vi bugar oss inför Dhamman, Buddhas lära, som leder från mörker till ljus.

Vi bugar oss inför Sanghan, gemenskapen bestående av Buddhas lärjungar, som inspirerar oss och vägleder oss.

Vi bugar oss inför de Tre juvelerna inom oss själva, möjligheten till utveckling såsom ett frö inom oss.

När det är gjort så tänder vi det lilla ljuset och rökelsen (nummer tre och fyra på vårt altare). Dessa symboliserar vårt dagliga medvetande och våra drivkrafter eller psykiska formationer (kamma).

Steg 3 – Tömma sinnet

Sen börjar vi att meditera där målsättningen är att tömma vårt sinne, stilla sinnet, att uppleva ett lugn (shamata) så att vi sen kan taga emot allt vad meditationen eller Buddhas lära kan ge. Detta görs alltså innan vi börjar recitera de heliga texterna. Denna meditation sker under omkring 20 till 30 minuter, det kan ta så lång tid innan de fem mentala hindren för en djup meditation har övervunnits.

Dessa 5 mentala hinder är.

1. Begär efter härliga sinnesupplevelser.
2. Hat (vrede, ilska, missnöje).
3. Mental slöhet (trötthet, lathet).
4. Rastlöshet (oro, tvivel, känna sig jagad).
5. Tvivel (misstro, misstänksamhet, betänkligheter).

Theravada-Buddhismen liknar det odisciplinerade sinnet vid en tjatrande apa som hoppar från gren till gren, rastlös, aldrig stilla. Det är ingen smickrande jämförelse, men om du ser hur dina egna tankar på måfå fladdrar hit och dit upptäcker du nog att bilden är träffande. Du kan öva dig att bli medveten om de tankar som strömmar genom ditt sinne och bli kvitt den fjättrande apan.

Fokusera på andningen

När vi mediterar så andas vi långsamt, djupt och rytmiskt och med hjälp av mage och mellangärdet. Andas in genom näsan, djupt och långsamt. Mellangärdet sänks och magen höjs. Vid utandningen är ordningen det omvända.

Försök att iakttaga varje enskild fas under ett andetag: andas in, en paus, andas ut och en paus osv. Detta lärde Buddha ut och det kallas för *Anapanasati* som betyder att ”vara medveten om in-/utandningen” eller ”att iakttaga in-/utandningen”.

Steg 4 - Recitation

Efter de 20 till 30 minuterna i förra steget är över så slå en gång i gong-gongen och börja recitera Vandana (Hyllningen), Tisarana (Tillflykten) och Pancha Silas (De fem etiska övningarna). Läs gärna även Metta Sutta (lärotalet om kärleken) och fortsätt med Tiratna Vandana (Hyllning till de tre juvelerna). Du kan även recitera andra texter ur Puja-häftet. Även om vi inte förstår allt i texterna så är det en början och hjälper oss att hitta den sanna balansen/lyckan.

Många troende buddhister anser att dessa texter (Parittas) besitter en helig kraft som kan påverka människans sinne så att man kan bli lycklig osv. Buddha kommenderade själv, om man får tro Tipitaka, bruket av parittas för att undvika olyckor. Hur förklarar buddhisterna att parittaformlerna fungerar? Varför fungerar de?

Flera olika förklaringar används, en av mer allmänpsykologisk karaktär och andra mer betingande av Theravada-Buddhismens verklighetsbild. Parittas skänker sinnet ro och trygghet, och de fungerar helande på hela kroppen. Syftet med att recitera texterna är att bli påmind om olika aspekter av den buddhistiska vägen.

Nu har vi tömt vårt sinne och tagit emot de heliga texterna

Steg 5 – Meditation som kan leda till balans

När vi har reciterat klart så tänds vi en ny rökelse och börjar meditera i ytterligare 20 till 30 min. När denna tid är över så slår vi en gång i gonggongen och avslutar meditationen med recitationen ”En avslutande recitation” (Som börjar med: ”Liksom elementen, jord, vatten...”).

Om man vill så kan man även recitera fler texter, till exempel ”Att hitta balansen”, ”För accepterande (att finna sig i)” osv.

Efter det att man har avslutat recitationen kan man, om man vill, säga följande:

”Må de 4:a upphöjda tillstånden (Brahma Viharas) utgå från denna meditation. Som kärlek, barmhärtighet, medglädje och balans fritt från egots begränsningar till gagn för allt levande. Må gudar, människor, djur, växter och även de som har gått bort få del av denna meditation. Må kärlek utgå från denna Puja och må våra liv ej ha varit förgäves.”

Slå sen 3 eller 5 gånger i gong-gongen när du skall avsluta Pujan.

Steg 6 - Offergåva

Nu när Pujan är klar. Tag då en kaka eller det du har lagt på ditt fat som är en del av de 5 offergåvorna. Ät och begrunda.

Om ni är flera så dela med dig av dina offergåvor (som är välsignade av Buddha). När du delar med dig så reser du dig, bugar och sträcker fram tallriken. Man går från vänster till höger. När personen har tagit kakan så bugar du igen. Är ni flera så ger man till alla. När det är klart så vänder du dig till ditt altare och bugar, tar en kaka och sätter tillbaka fatet framför altaret. När det är gjort så sätter du dig ner och äter kakan.

Att buga sig framför sitt altare (eller i ett tempel) är att visa respekt och vördnad. De som säger sig vara buddhister kommer att visa samma respekt och gå ner på knä framför ditt altare. I Thailand och övriga Asien är det mycket vanligt.

Steg 7 - Vördnad

När du är klar med Pujan så gå ned på knä, vidrör golvet med pannan och tacka Buddha och hans lära för vad meditationen har gett dig eller kommer att ge dig. Gör det 3 gånger. Det är där du visar din respekt/vördnad för ditt altare och Buddhan. Det är där du skall övervinna din egoism. Det är där du kommer att hitta din befrielse från lidandet. Det är där framför ditt altare som du kan hitta den sanna lyckan och balansen.

När allt det är klart så kan du släcka ljusen (det stora och det lilla ljuset). Rökelsen kan får brinna ut.

Dina 5 vänner/andliga krafter

(Översatt från Bala som också kan betyda krafter, energier, förmåga)

När man mediterar (eller gör sin Puja) så kan man drabbas av olika störningar. Det kan till exempel vara de fem mentala hindren som jag tidigare nämnts. För att hantera dessa hinder uppmanade Buddha alla som strävade efter andlig utveckling att umgås med sina *fem andliga vänner*.

Dessa vänner är:

- **Förtroende** (tillit, tilltro, förtröstan) till meditationen eller Buddhas lära
- **Strävan** (energi, ansträngning) att övervinna dåliga handlingar och bevara de handlingar som är bra.
- **Uppmärksamhet** (sinnenärvaro). I sattipatthana Sutta gås detta igenom noggrant och inkluderar (kropp, känslor, tankar, vanor och medvetandet)
- **Koncentration** (meditation eller Samadhi) på en punkt, på andningen (eller på ett mantra), att övervinna dualism, att fördjupa sig i meditationen.
- **Visdom** (insikter) om de 4:a ädla sanningarna och livets 3 kännetecken och hur man övervinner lidandet.

Innan jag avslutar med Pujan så vill jag säga att meditationen står sig slätt eller den gör ingen större nytta om den inte kombineras med en moralisk livsföring. Sinnet kultiveras genom en praktik som innefattar både mental koncentration/meditation och korrekt uppförande (Pancha Silas). Utan de 5 etiska övningar så betyder din meditation ingenting.

De fem etiska övningarna (Pancha Silas)

När man börjar att lära sig Buddhistisk meditation så måste man också lära sig de 5 etiska övningarna. De kallas så inom den traditionen som jag lärde och utbildade mig i inom Arya Maitreya Mandala Orden som är grundad av Lama Govinda.

1. Jag gör det till min övning att inte såra eller förstöra liv.
2. Jag gör det till min övning att inte ta det som ej har givits mig.
3. Jag gör det till min övning att inte missbruka min sexualitet utan föra ett rent liv.
4. Jag gör det till min övning att inte ljuva eller använda grova ord.
5. Jag gör det till min övning att inte berusa mig (vare sig i tanke ord eller handling)

Det är den formeln som jag lär ut och det är dessa rader som mina elever skall lära sig på Pali och svenska när de vill bli buddhister (när de tar tillflykt). De skall också kunna förklara vad de 5 etiska övningarna innebär. Om man inte kan reciterar dessa rader på Pali och kan förklara och tillämpa dem så är man inte buddhist enligt Theravada-Buddhism.

Avslutning

När du gör denna Puja (eller en annan) så kan du nå Nibbana (upplysningen). Har du fått en glimt av den sanna glädjen i din meditation så kan det kännas att du har vaknat .Pujan kan förändra din attityd och inställning till livet.

Upplevelsen kan vara mycket dramatisk. Det är som ett ljus tänds inom dig. Men vänta dig inte att allt blir uppenbart. Nya tankar och genombrott kan komma när som helst. Varje gång du gör en ny upptäckt (tack vare Pujan) så blir ditt liv ljusare.

När du regelbundet gör Pujan så rör du dig ständigt mot upplysningen och Nibbana.

Källor

Börja meditera, Naomi Ozanie

Buddhistisk meditation, Dietmar Dh Kröhnert (Tobias Heed)

Puja-häftet av AMM – Recitationstext för buddhistisk andakt och meditation

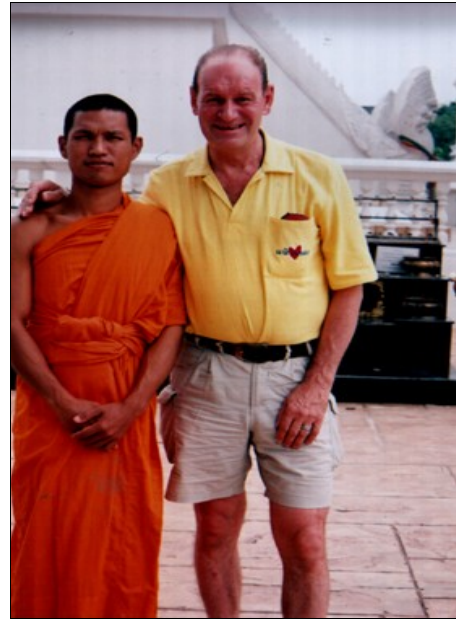
Buddhismen (religion, historia, liv), Knut A Jacobsen

Theravada-Buddhistisches Wörterbuch (tysk ordbok)

Jag hoppas att detta kan inspirera dig till att studera, reflektera och praktisera så att vår värld kan få mer av kärlek, medlidande, balans och medglädje. På det sättet uppnår man frihet från jagets hemska begränsningar.

För mer information om Buddhism/Dhamman kan du vända dig till Dietmar Dh. Kröhnert (telefon: 040-220967 eller 070-6402298).

Besök också gärna www.buddhisminfo.se



Texten är redigerad, granskad och sammanställd av Tobias Heed – praktiserande inom Theravada-Buddhismen.



Först skriven i Malmö och det Buddhistiska Templet (Wat sanghabaramee) i Trollenäs (juni 2008).
Ny inspiration och lite omändring i denna skrift i det Buddhistiska Templet Wat Pat On i Chiang Mai (Thailand), September 2009.
Slutligen färdigställd 20/11-2009.

sensus